***Задания для групп 1 года обучения***

**Тестирование для учащихся 1 года обучения**

1. Аэробика - это
2. комплекс гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку, направлен на развитие сердечно- сосудистой и дыхательной систем;
3. система гигиенических мероприятий, направленных на укрепление здоровья;
4. система упражнений, развивающая физические качества;
5. система упражнений, развивающая двигательные навыки.
6. Аэробика делится на следующие виды:
7. Гигиеническая;
8. Спортивная;
9. Оздоровительная;
10. Прикладная.
11. Поперечный и продольный, это виды…
12. Прыжков;
13. Шпагатов;
14. Шагов.
15. Комплекс упражнений для растяжки мышц - это…
16. Стретчинг;
17. Черлидинг;
18. Танец.
19. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа
20. фитнес-аэробика;
21. аква- аэробика;
22. степ-аэробика.
23. Назовите форму одежду для тренировок

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Результаты выполненных заданий отправлять в личное сообщение или на почту Педагогу!!!**